

(株)ミケーラによるセルフケア講座【3】

第6回：よく使われるレメディ～レパートリー



株式会社 ミケーラ

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前 4-1-24 オフィスイワタ第一 2F

TEL : 03-5856-8252 (受付時間:月～金曜日 10時～16時)

FAX : 050-3601-8808(24時間受付)

HP : ホームオパシーレメディ辞典 : <http://www.homeopathy-re.com>
(レメディ検索サイト)

E-MAIL : info@homeo-school.com

ホメオパシー通信講座へのお申し込みありがとうございます。
 株式会社ミケーラ代表でホメオパスの石井睦子(イシイムツコ)です。
 ホメオパシーを日々の生活に上手に使っていただけるように
 毎月テーマを決めてレメディを取り上げていきます。

ご質問や「これを取り上げて欲しい！」と言うテーマがございましたら
 メールもしくはお電話でご連絡下さいね！

是非楽しんでホメオパシーのレメディを学んで下さい。
 それでは、セルフケア講座【3】 第6回の講座を始めさせていただきます。

【 よく使われるレメディ～レパートリー 】

※今回のレパートリーは、第1回～第5回で取り上げた、『緊急時のレメディ』と
 『よく使われるレメディ(1)～(4)』のレメディをまとめたレパートリーです。

1. 風邪・インフルエンザ

風邪とインフルエンザのレメディは、症状から選ぶので、基本的には同じものになります。
 風邪、インフルエンザに罹っている間は、メインのレメディの他に、
 Hep.(ヘパソーファー)を1日1～3回、
 マザーチンクチャーのエキネシアを1日10～20滴取ってください。
 症状が進まないときは、Bry.(ブライオニア)も1日1～3回取ってください。

| 風邪・インフルエンザへのレパートリー | | |
|--------------------|--|---|
| 風邪・インフルエンザの初期症状 | Acon.(アコナイト) Ferr-p.(ファーランフォス) | |
| 冷えた後の風邪 | Merc-sol.(マーキュリアス ソル) | |
| 扁桃からの風邪 | Bar-c.(バリュータカーブ) | |
| 発熱 | 発熱全般 | Bry.(ブライオニア) |
| | 顔が赤い | Bell.(ベラドーナ) |
| | ボーツとしている | Stram.(ストラモニューム) |
| | 暑さで悪化 | Hyos.(ハイオサイマス) |
| | 高熱 | Bell.(ベラドーナ) Hyos.(ハイオサイマス) Op.(オピウム) Puls.(ポースティーラ) Rhus-t(ラストックス) Stram.(ストラモニューム) |
| 熱性けいれん | Cupr.(キュープロム) ※6C がオススメです Lach.(ラカシス) ※200C がオススメです | |

| | | |
|----|-----------|---|
| 眠気 | 眠気全般 | Gels.(ジェルセミューム) Nux-m.(ナックスモシャータ) ※No.1 レメディ Nux-v.(ナックスボミカ) Sulph.(ソーファー) Verat.(バレチューム) |
| | 眠気を伴う疾患 | Ant-t.(アンチモタート) |
| | 朝または夕方の眠気 | Calc.(カルカーブ) |
| | 昼間の眠気 | Sep.(シイピア) |
| | 食後の眠気 | Rhus-t.(ラストックス) |
| | 眠気で寝てしまう | Op.(オピウム) |

10. その他の問題

| その他の問題へのレパートリー | |
|----------------|---|
| 乗り物酔い | Bor.(ボーラックス) Cocc.(コキュラス) Sanic.(サニキュラアクア) |
| 二日酔い | Lyc.(ライコポディウム) ※胃のサポート Nux-v.(ナックスボミカ) ※肝臓のサポート Sulph.(ソーファー) ※腸のサポート |
| 時差ボケ | Arn.(アーニカ) |
| ものもらい | Apis(エイピス) Apis.+S+C(エイピス+エス+シー) Puls.(ポースティエーラ) Thuj.(スーヤ) |

【豆知識: 消毒代わりにマザーチンクチャー】

最近、どこへ行っても消毒用のボトルが置いてありますよね。

衛生面が気になる時、ホメオパシーでは、

マザーチンクチャーのカレンデュラ

を精製水(薬局などで売っています)で薄めて、スプレーすることをオススメしています。

うがいにも、MT)カレンデュラをお水に何滴か入れて使ってくださいね。

お疲れ様でした！セルフケア講座【3】第6回目はここで終了です。

もしものときに備えて、このテキストと一緒に、緊急時のレメディやよく使うレメディと一緒に保管しておいてくださいね。

